

保健通信 7月号

湯本高校保健室

2020年7月7日発行

7月に入り、本格的な夏がやってきます。新型コロナウイルス感染予防対策で、マスクを着用する回数が増えています。長時間着用していると、マスクの中に熱がこもり熱中症になりやすくなります。ソーシャルディスタンスを保ちながら、適宜マスクをはずし、熱中症対策にも努めてください。

「日射病」「熱射病」「熱中症」の違いとは？



「日射病」「熱射病」「熱中症」の言葉が複数あると、重症度が分かりにくいため、2000年から「**熱中症**」と総称して呼ぶようになりました。

熱中症

	重症度	発汗	症状
日射病	軽症	あり	・吐き気 ・めまい ・手足のしびれ
熱射病	重症	なし	・体温40℃以上 ・意識障害

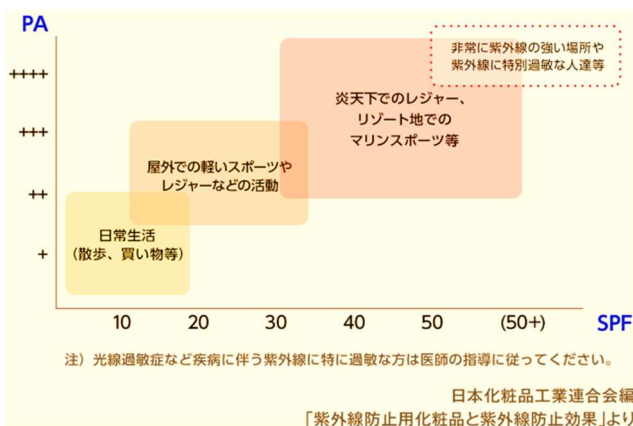
熱中症にならないためには

- 首筋など太い動脈がある箇所にタオルをあてる
- 喉が渇く前に、こまめに水分補給をする
- 日傘や帽子を活用する
- 通気性の良い、服装をする
- 日陰を利用する

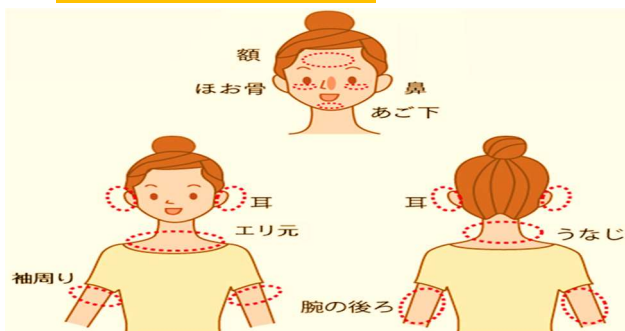
※直射日光と日陰では、約10℃の温度差がある。



<日焼け止めを適切に使おう！>



塗り忘れの多い箇所



主に私たちが影響を受ける紫外線には、**UVA**(肌に与える作用は弱い、紫外線の9割を占めており、蓄積的なダメージを与える。) **UVB**(紫外線の1割ほどだが、肌への作用が強い) 2種類があります。

紫外線を防ぐには

- 紫外線の強い時間帯は避ける (朝10時～夕方16時)
- 日焼け止めをこまめに塗る
- 帽子(つばが大きいもの)や日傘などを差す



カウンセラー来校日

7月9日(木)

16日(木)

30日(木)

保健行事

保健講話 17日(金)

※予定が変更になる場合があります。